

**PENATALAKSANA HIPNOTERAPI PADA ANAK USIA 5  
TAHUN YANG MENGALAMI *SOCIAL ANXIETY* DI KLINIK  
THETA MEDIKA SURABAYA**

Skripsi:

Disusun Memenuhi Tugas Akhir Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Srata Satu (S-1) Dalam Ilmu Ushuludin Dan Filsafat



**Oleh**

Adharin Krisma Feby Lestari

07020622020

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDIN DAN FILSAFAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2026**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Adharin Krisma Feby Lestari

NIM : 07020622020

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Universitas : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 8 Januari 2026

Saya yang menyatakan,



Adharin Krisma Feby Lestari

NIM. 07020622020

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi berjudul “ Penata Laksana Hipnoterapi Pada Anak Usia 5 Tahun Yang Mengalami *Social Anxiety* Di Klinik Theta Medika Surabaya “ yang ditulis oleh Adharin Krisma Feby Lestari Yang Di Setujui Pada Tanggal 07 Desember 2026

Surabaya, 07 Januari 2026

Pembimbing



Dr. Suhermanto, M.Hum.

NIP. 196708201995031001

## PENGESAHAN SKRIPSI

### PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Penata Laksana Hipnoterapi Pada Anak Usia 5 Tahun Yang Mengalami Social Anxiety Di Klinik Theta Medika Surabaya”, yang ditulis oleh Adharin Krisma Feby Lestari 07020622020 ini telah diuji di depan Tim Penguji

Tim Penguji:

1. Dr. Suhermanto, M. Hum :

2. Syaifulloh Yazid, MA:

3. Herliyana Isnaeni, P.si. Psikolog:

4. Dr. Isa Anshori, M.Ag :

Surabaya,

12 Januari 2026

Dekan



Prof. Abdul Kadir Riyadi Ph.D

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Adharin Krisma Feby Lestari  
NIM : 07020622020  
Fakultas/Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi, Ushuluddin dan Filsafat  
E-mail address : adharinkrisma@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :  
☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

Penata Laksana Hipnoterapi Pada Anak Usia 5 Tahun Yang Mengalami Social Anxiety Di Klinik Theta Medika Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 Januari 2026

Penulis

(  
Adharin Krisma Feby Lestari  
)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penatalaksanaan proses hipnoterapi pada anak usia 5 tahun yang mengalami social anxiety di Klinik Theta Medika Surabaya. Pendekatan penelitian bersifat studi kasus dengan fokus pada tahapan terapi, respons klien, dan peran orang tua dalam mendukung proses terapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses hipnoterapi dilakukan secara bertahap, dimulai dengan pembentukan rasa aman, asesmen awal, serta penguatan keterampilan emosional dan sosial anak. Selama terapi, klien menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola kecemasan sosial, berinteraksi dengan orang lain, dan mengekspresikan emosinya secara lebih positif. Peran orang tua sangat berpengaruh dalam mendukung keberhasilan terapi melalui pemberian rasa aman, motivasi, dan keterlibatan aktif dalam sesi terapi. Penelitian ini menegaskan bahwa penatalaksanaan hipnoterapi yang terstruktur dan keterlibatan orang tua dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi gejala social anxiety pada anak usia dini.

**Kata Kunci:** Hipnoterapi, Social Anxiety, Anak Usia 5 Tahun, Peran Orang Tua, Penatalaksanaan Terapi



## **ABSTRACT**

*This study aims to describe the management of hypnotherapy for 5-year-old children with social anxiety at Theta Medika Clinic in Surabaya. The research approach is a case study focusing on the stages of therapy, client responses, and the role of parents in supporting the therapy process. The results of the study show that the hypnotherapy process is carried out in stages, beginning with establishing a sense of security, initial assessment, and strengthening the child's emotional and social skills. During therapy, clients showed an increase in their ability to manage social anxiety, interact with others, and express their emotions more positively. The role of parents was very influential in supporting the success of therapy through providing a sense of security, motivation, and active involvement in therapy sessions. This study confirms that structured hypnotherapy management and parental involvement can be effective strategies in reducing symptoms of social anxiety in early childhood.*

**Keywords :** *Hypnotherapy, Social Anxiety, 5-Year-Old Children, Role of Parents, Therapy Management*

## DAFTAR ISI

### Table of Contents

|                                                                                                                                     |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>PENATA LAKSANA HIPNOTERAPI PADA ANAK USIA 5 TAHUN YANG MENGALAMI <i>SOCIAL ANXIETY</i> DI KLINIK THETA MEDIKA SURABAYA .....</b> | <b>i</b>   |
| <b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>                                                                                                 | <b>ii</b>  |
| <b>PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>                                                                                                      | <b>iii</b> |
| <b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>                                                                                        | <b>iv</b>  |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....</b>                                                                                             | <b>v</b>   |
| <b>MOTTO .....</b>                                                                                                                  | <b>vi</b>  |
| <b>PERSEMBAHAN .....</b>                                                                                                            | <b>vii</b> |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                                                                                                | <b>x</b>   |
| <b><i>ABSTRACT</i>.....</b>                                                                                                         | <b>xi</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                                                                          | <b>xii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                                                                              | <b>xiv</b> |
| <b>DAFTAR TABEL DAN DAFTAR GAMBAR .....</b>                                                                                         | <b>xvi</b> |
| <b>BAB I.....</b>                                                                                                                   | <b>1</b>   |
| <b>PENDAHULUAN .....</b>                                                                                                            | <b>1</b>   |
| <b>A. LATAR BELAKANG .....</b>                                                                                                      | <b>1</b>   |
| <b>B. Rumusan Masalah Penelitian .....</b>                                                                                          | <b>5</b>   |
| <b>C. Tujuan Penelitian .....</b>                                                                                                   | <b>6</b>   |
| <b>D. Manfaat Penelitian.....</b>                                                                                                   | <b>6</b>   |
| <b>E. Batasan penelitian.....</b>                                                                                                   | <b>7</b>   |
| <b>F. Kajian Terdahulu .....</b>                                                                                                    | <b>8</b>   |
| <b>G. Metodologi Penelitan .....</b>                                                                                                | <b>13</b>  |
| <b>BAB II .....</b>                                                                                                                 | <b>35</b>  |
| <b>HIPNOTERAPI,KETAKUTAKAN SOSIAL, PERKEMBANGAN PSIKOSOSIAL, PERKEMBANGAN KOGNITIF ANAK.....</b>                                    | <b>35</b>  |
| <b>A. Hipnoterapi.....</b>                                                                                                          | <b>35</b>  |
| 1. Makna hipnoterapi.....                                                                                                           | 35         |
| 2. Sejarah Hipnoterapi.....                                                                                                         | 37         |
| 3. Tahap Pelaksanaan Hipnoterapi .....                                                                                              | 39         |
| 4. Teknik Hipnoterapi .....                                                                                                         | 49         |
| <b>B. Hipnoterapi Anak .....</b>                                                                                                    | <b>54</b>  |



|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Makna Hipnoterapi Anak.....                                                   | 54  |
| 2. Prinsip Dasar Hipnoterapi Anak.....                                           | 56  |
| 3. Tahapan dan Teknik Hipnoterapi Anak.....                                      | 58  |
| C. Kecemasan Sosial ( <i>Social Anxiety</i> ) .....                              | 61  |
| 1. Definisi Kecemasan Sosial ( <i>Social Anxiety</i> ) .....                     | 61  |
| 2. Gejala kecemasan sosial pada anak .....                                       | 63  |
| 4. Faktor Faktor Kecemasan Sosial Anak .....                                     | 65  |
| 5. Dampak Kecemasan Sosial Pada Anak .....                                       | 67  |
| D. Perkembangan Psikososial Anak Usia Dini .....                                 | 70  |
| E. Karakteristik Perkembangan Kognitif Pada Anak Usia Dini.....                  | 78  |
| 1. Perkembangan Kognitif Pada Anak Usia Dini Menurut STPPA .....                 | 78  |
| 2. Karakter perkembangan kognitif anak usia dini .....                           | 80  |
| BAB III.....                                                                     | 87  |
| THETA MEDIKA DAN PROSES TERAPI <i>SOCIAL ANXIETY</i> .....                       | 87  |
| (KECEMASAN SOSIAL) PADA KLIEN ANAK .....                                         | 87  |
| A. Theta Medika .....                                                            | 87  |
| B. Hipnoterapi untuk <i>Social Anxiety</i> (Kecemasan Sosial) Pada Klien Anak .. | 91  |
| 1. Profil Klien Anak.....                                                        | 92  |
| 2. Gambaran <i>Social Anxiety</i> (Kecemasan Sosial) pada Klien Anak.....        | 93  |
| 3. Penatalaksanaan Proses Hipnoterapi .....                                      | 95  |
| BAB IV.....                                                                      | 102 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....                                            | 102 |
| A. Informan penelitian .....                                                     | 102 |
| B. Mekanisme Hipnoterapi dalam Menangani Kecemasan Sosial pada Klien Anak .....  | 109 |
| C. Integrasi Hipnoterapi Dan Behavior Therapy Dalam Proses Terapi.....           | 111 |
| D. Peran orang tua dalam keberhasilan terapi.....                                | 113 |
| BAB V .....                                                                      | 120 |
| PENUTUP.....                                                                     | 120 |
| A. KESIMPULAN .....                                                              | 120 |
| B. Saran .....                                                                   | 123 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                                             | 125 |
| LAMPIRAN.....                                                                    | 129 |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>RIWAYAT HIDUP .....</b> | <b>133</b> |
|----------------------------|------------|

## **DAFTAR TABEL DAN DAFTAR GAMBAR**

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Tabel 4. 1 Jadwal Wawancara Dengan Informan Kunci .....     | 103 |
| Tabel 4. 2 Jadwal Wawancara Dengan Informan Pendukung ..... | 103 |
| Tabel 4. 3 Observas Perkembangan Selama Sesi Terapi.....    | 115 |

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Gambar 4. 1 Informan Kunci 1 (Bapak Ade O.S).....                    | 105 |
| Gambar 4. 2 Informan Kunci 2 (Orangtua Aqira).....                   | 107 |
| gambar 4. 3 wawancara informan pendukung ( terapis 2, Ibu Risa)..... | 109 |

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV-TR*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Arif Eka Pramudita, M. I. (2021). *Kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram* (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ashadi Cahyadi. (2017). Metode hipnoterapi dalam merubah perilaku. *Syi'ar*, 17(2), 81–82.
- Atkinson, R. L., et al. (2001). *Pengantar psikologi* (Edisi 11, Jilid 1; Alih bahasa Widjaja Kusuma). Interaksara.
- Agustya, B. (2025, Januari 28). Apa saja gejala gangguan kecemasan pada anak? [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=4018>
- Cahyani, N. (2021). Penggunaan Instagram dan kecemasan sosial: Menguji efek mediasi perbandingan sosial (Skripsi). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Chaplin, J. P. (2000). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. P. (2010). *Psikologi abnormal* (Edisi ke-9, hlm. 350–370). Rajawali Pers.
- Edelman, R. J. (1992). *Anxiety theory, research, and intervention in clinical and health psychology*. Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- Elkins, G. R. (2013). *Hypnotherapy: An atlas of treatments* (pp. 3–10). American Psychological Association.
- Emzir. (2011). *Metodologi penelitian kualitatif analisis data* (Cet. 2). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Eliyawati & Susanti, N. Y. (2024). Efektivitas pemberian hipnoterapi dalam meningkatkan rasa percaya diri pada mahasiswa FIK Ibrahimy Sukorejo Situbondo. *Journal of Life Science and Technology*, 2(1), 14–19.
- Farida Mayar. (2013). Perkembangan sosial anak usia dini sebagai bibit untuk masa depan bangsa. *Al-Ta'lim Journal*, 20(3), 459–464. <https://doi.org/10.15548/jt.v20i3.43>

Freud, S. (1926). *Inhibitions, symptoms, and anxiety*. London: Hogarth Press.

Goffman, E. (2014). Gambaran stigma masyarakat terhadap klien gangguan jiwa. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(1), 38.

Gazelle, H., & Rubin, K. H. (2013). Social anxiety in childhood: Bridging developmental and clinical perspectives. *New Dir Child Adolesc Dev*. Author manuscript; available in PMC.

Gloriabarus. (2022, Oktober 24). Hasil survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. UGM. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086>

Hakim, A. (2010). *Hipnoterapi: Cara cepat dan tepat mengatasi stres, fobia, dan gangguan mental lainnya*. Visi Media.

Hawkins, P. J. dalam Palmer, S. (2011). *Konseling dan psikoterapi* (hlm. 173). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Indah Wulandari. (2018, Oktober 10). Sejarah dan teknik hipnoterapi. Scribd. Diakses 15 Agustus 2018.

Irnawati, C., & Widyana, R. (2018). Hipnoterapi untuk peningkatan perilaku personal hygiene anak jalanan. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 28–32.

Ismail. (2022). Pelatihan hipnoterapi dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung (Skripsi). Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Kahija, Y. F. (2017). *Hipnoterapi: Pendekatan ilmiah untuk perubahan perilaku*. Jakarta: Kencana.

Kamilla, K. N., et al. (2021). Teori perkembangan psikososial Erik Erikson. *Early Childhood Journal*, 3(2), 80. <https://doi.org/10.30872/ecj.v3i2.4835>

Madyawati, L., & Nurjannah. (2021). Kecemasan anak usia dini dan intervensinya (studi kasus di TK Majaksingi). *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(1), 7–16.

Murindra, Y. (2002). *Buku panduan resmi pelatihan hipnosis* (Ver. 1.00). Indonesian Board of Hypnotherapy.

Ningsih, S. D., et al. (2021). Studi kasus pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan PTSD pada remaja perempuan korban kekerasan berpacaran. *Jurnal Psychomutiara*, 4(2), 19–39.

Ningsih, S. W., & Wahyuni, E. (2017). Gangguan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 3(2), 11–20.

Oman, S., et al. (2025). Penerapan hipnoterapi terhadap kecemasan belajar matematika dengan pembelajaran jarak jauh pada siswa sekolah dasar. *Journal Scientific of Mandalika*, 6(6), 1582–1591.

Pakpahan, N. (2017). Komunikasi terapeutik dalam hipnoterapi pasien gangguan kecemasan (anxiety disorder) di Glow Mind Klinik Hipnoterapi Pekanbaru. *JOM FISIP*, 4(2).

Priyanka, R. H. (2022). Profil kecemasan sosial pada remaja akhir dan implikasinya bagi bimbingan dan konseling. Repository.upi.edu.

Ratu Romdhonah & Watini, S. (2024). Implementasi hipnoterapi self talking dengan inovasi reward ASYIK meningkatkan percaya diri anak usia dini. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 7(1).

Sopi Masturoh, et al. (2024). Analisis penyebab dan solusi anxiety disorder (gangguan kecemasan) pada anak usia dini. *ENDAS: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(2), 73–85.

Spiegel, H., & Spiegel, D. (2004). *Trance and treatment: Clinical uses of hypnosis* (2nd ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Yapko, M. D. (2012). *Trancework: An introduction to the practice of clinical hypnosis* (4th ed.). New York: Routledge.

Yan Murindra, IBH. (2002). *Buku panduan resmi pelatihan hipnosis* (Ver. 1.00). Indonesian Board of Hypnotherapy.

Web & Wawancara Theta Medika

Theta Medika. (2025, Februari 13). Klinik hipnoterapi profesional di Theta Medika Surabaya. <https://thetainstitute.co.id/2025/02/13/klinik-hipnoterapi-profesional-di-theta-medika-surabaya/>

Theta Medika. (2025, September 30). Theta Medika Cabang Surabaya. <https://theta.co.id/klinik/theta-medika-cabang-surabaya/>

Theta Medika. (2025, November 1). Hipnoterapi – Theta Medika Hipnoterapi Surabaya. <https://thetagroup.co.id/blog/hipnoterapi-theta-medika-hipnoterapi-surabaya/>

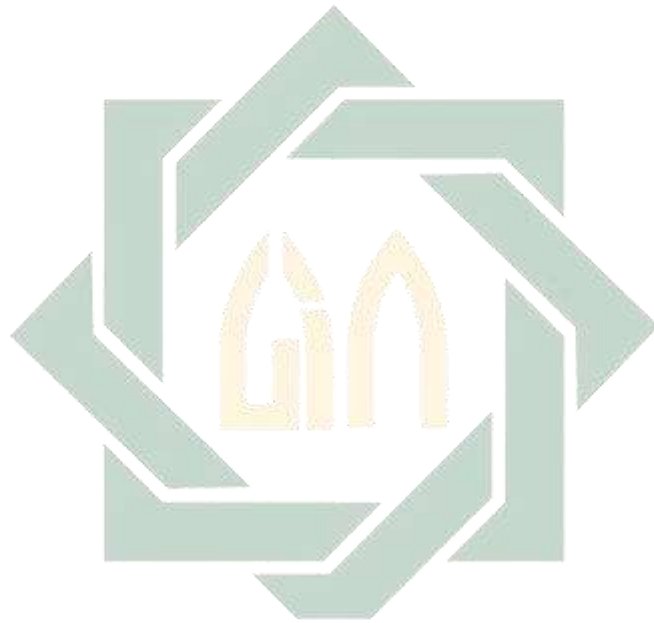
Theta Medika. (2025, November 11). Salam kenal Tim Theta Medika The Heroes. <https://thetamedika.co.id/tentang-kami-4/>

Theta Medika. (2025, November 11). Hipnoterapis.  
<https://theta.co.id/terapis/hipnoterapi-surabaya-pusat-berpengalaman-bersama-risa-ayu-nurrani/>

Wawancara Ade Oktabrian Sidharta (Terapis 1), 11 November 2025

Wawancara Ibu Risa (terapis 2), 11 Desember 2025

Wawancara orangtua klien anak Aqira, 3 Desember 2025



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A